

生活習慣とワーク・エンゲイジメント

An Analysis of Relevance Between Lifestyle Habits and Work Engagement

黒谷 万美子 Mamiko Kurotani

(家政学部こどもの生活専攻)

中出 美代 Miyo Nakade

(東海学園大学)

清水 美代子 Miyoko Shimizu

(日本赤十字豊田看護大学)

抄 録

近年、企業や社会では多様な労働力の活用とともに、労働力の質の向上が求められている。職場のメンタルヘルスにおいても、精神的不調者を対象とした医療・福祉・福利厚生としての視点だけでなく、健康度の高い労働者による生産性の高い職場づくりを目的とした視点も、併せて求められるようになっている。健康習慣への行動変容とワーク・エンゲイジメント (Work Engagement ; 以下 WE) を高めることは心身の健康上非常に重要である。そこで本研究は、職域の中でも運輸業における生活習慣と WE の実態を把握するとともに WE と食行動、生活習慣等の身体要因について検討することを目的とした。運輸業 A 社の社員(1000 名)を対象に自記式アンケートを留置き法により実施し、858 名(回収率 85.8%)のうちほとんど記入されていない者を除く 847 名(有効回答率 84.7%)について調査分析を行った。運動の有無別にそれぞれの尺度をみた結果、運動をしている者は食行動の歪みのリズム異常($p<.001$)が低値であり、体質に関する認識($p<.05$)、ワーク・エンゲイジメント(活力 $p<.001$ 、熱意 $p<.001$ 、没頭 $p<.001$)が高値であった。昼食を摂取している者がワーク・エンゲイジメント(熱意 $p<.05$ 、没頭 $p<.05$)が高値であった。同様に夕食を摂取している者がワーク・エンゲイジメント(活力 $p<.05$)が高値であった。以上の結果から運動はもとより食事摂取が身体的だけでなく精神的影響を及ぼすことが示唆されたものと考ええる。

キーワード

食行動 eating behavior

ワーク・エンゲイジメント work engagement

生活習慣 life style

目 次

- 1 背景と目的
- 2 研究方法
 - 2.1 調査対象
 - 2.2 調査期間
 - 2.3 調査内容
 - 2.4 倫理的配慮
 - 2.5 分析方法
- 3 結果
 - 3.1 対象者の属性
 - 3.2 生活習慣
 - 3.3 食行動
 - 3.4 ワーク・エンゲイジメント

3.5 諸尺度について

4 考察

4.1 属性と WE

4.2 生活習慣と WE

4.3 食行動と WE

1 背景と目的

近年、企業や社会では多様な労働力の活用とともに、労働力の質の向上が求められている。職場のメンタルヘルスにおいても、精神的不調者を対象とした医療・福祉・福利厚生としての視点だけでなく、健康度の高い労働者による生産性の高い職場づくりを目的とした視点も、併せて求められるようになっている¹⁾。ワーク・エンゲイジメント (Work Engagement; 以下 WE) とは、「仕事に関連するポジティブで充実した心理状態であり活力、熱意、没頭によって特徴づけられる。エンゲイジメントは、特定の対象、出来事、個人、行動などに向けられた一時的な状態ではなく、仕事に向けられた、持続的かつ全体的な感情と認知である」と定義されている (Schaufeli and Bakker 2004)²⁾。このように、WE は、活力 (Vigor)、熱意 (Dedication)、没頭 (Absorption) の 3 要素から構成された複合概念であることが分かる。このうち、活力は「就業中の高い水準のエネルギーや心理的な回復力」を、熱意は「仕事への強い関与、仕事の有意味感や誇り」を、没頭は「仕事への集中と没頭」をそれぞれ意味している。したがって、WE の高い人は、仕事に誇り (やりがい) を感じ、熱心に取り組み、仕事から活力を得て生き生きとしている状態にあると言える。WE はこれらの 3 つが揃った状態であり、バーンアウト (燃え尽き) の対概念として位置づけられている (島津, 2015)³⁾。また、定期健康診断有所見率も年々上昇し、業種別では鉱業、建設業、運輸業が高値である⁴⁾。更に脳・心臓疾患による労働災害、いわゆる過労死の認定件数が最も多い職種も運輸業である⁵⁾。このような生活習慣病を予防するためには、健康習慣への行動変容が不可欠である。生活習慣は重要な健康指標であるにもかかわらず、WE との関連を調査した研究は少ないが、先行研究において睡眠、運動、喫煙、魚食との関連が報告されている⁶⁾。

そこで本研究は、職域の中でも運輸業における生活習慣、食行動と WE の実態を把握するとともに WE と食行動、生活習慣等の身体要因について検討することを目的とした。

2 研究方法

2.1 調査対象

運輸業 A 社の社員 (1000 名) を対象に自記式アンケートを留置き法により実施し、858 名 (回収率 85.8%) のうちほとんど記入されていない者を除く 847 名 (有効回答率 84.7%) について調査分析を行った。

2.2 調査期間

平成 27 年 7 月に実施した。

2.3 調査内容

調査内容は主として次の項目からなっている。

- ① 属性 (性別、年齢、婚姻状態など)
- ② 生活習慣 (睡眠、喫煙、運動、食習慣など)
- ③ 食行動 (体質に関する認識、空腹感・食動機、代理摂食、満腹感覚、食べ方、食事内容、リズム異常)
- ④ ワーク・エンゲイジメント (活力、熱意、没頭)

食行動については、食行動質問表 (坂田, 1996)⁷⁾ を用い 5 件法で回答を求めた。食行動とは、食事に関する認知や動機づけの歪みであり、以下の 7 分類で食行動パターン合計を算出している。① 空腹感・食動機とは、料理や買い物などの際に多めに注文するなどの習慣である。② 代理摂食とは、他人が食べているとつられて食べるなどの行動上の特徴である。③ 満腹感覚とは、腹いっぱい食べないと満腹感を感じないなどの感覚上の特徴である。④ 食事内容とは、油っこいものや、めん類が好きなどの食事内容の特徴である。⑤ リズム異常とは、食事時間の不規則や間食摂取などの食べるリズムの特徴である。⑥ 食べ方とは、早食い、噛まないなどの食べ方の特徴である。⑦ 体質に関する認識とは、他人より太りやすい、水を飲んでも太るなどの自分の認識である。WE については、日本語版 UWES (Schaufeli & Bakker, 2003)⁸⁾ を使用し 7 件法で回答を求めた。WE とは、仕事に関するポジティブで充実した心理状態であり、活力・熱意・没頭によって特徴づけられている。活力は、「就業中の高い水準のエネルギーや心理的回復力」を、熱意は「仕事への強い関与、仕事の有意味感、誇り」を、没頭は「仕事への集中と没頭」をそれぞれ意味している。

睡眠についてはピッツバーグ睡眠質問票日本語版（土井ら,1998）⁹⁾を参考に「非常に良い」1点から「非常に悪い」4点の4件法を用いた。

2.4 倫理的配慮

調査実施に当たっては、研究協力への了解を社内安全衛生委員会の承認を得、更に本学倫理委員会にて倫理的に問題を有しないとの判断後、対象者には研究の主旨、プライバシーの保護について書面で説明し自由意志による協力を求めた。調査の参加の有無や成績による社会的、職業的不利が生じないことを記載し、協力の拒否の機会を保証した上で、情報管理に十分配慮し研究を行った。

表 1.属性

n(%)			n(%)		
性	男性	767(91.0)	睡眠の質	非常に良い	62(7.7)
	女性	76(9.0)		良い	468(57.8)
年齢	30歳未満	61(7.4)	睡眠時間	わるい	253(31.2)
	30歳代	128(15.5)		非常に悪い	26(3.3)
	40歳代	292(35.3)		かなり不足していた	72(8.6)
	50歳代	275(33.3)		やや不足していた	403(47.9)
	60歳代	71(8.6)		足りていた	360(42.8)
雇用形態	正規	712(90.5)	朝食	やや長すぎた	7(0.8)
	非正規他	75(9.5)		必ず摂る	397(47.5)
仕事の種類	ドライバー	483(58.1)	昼食	週5～6日摂る	106(12.7)
	運搬作業	60(7.2)		週3～4日摂る	88(10.5)
	事務・営業	145(17.5)		週1～2日摂る	122(14.6)
	管理(管理職)	108(13.0)		摂らない	123(14.7)
	その他	35(4.2)		必ず摂る	514(61.4)
配偶者	有り	508(65.0)	夕食	週5～6日摂る	112(13.4)
	無し	273(35.0)		週3～4日摂る	85(10.2)
主観的健康	とても健康	116(13.8)	夕食	週1～2日摂る	72(8.6)
	まあまあ健康	482(57.2)		摂らない	54(6.5)
	どちらでもない	159(18.9)	夕食	必ず摂る	624(74.7)
	あまり健康でない	76(9.0)		週5～6日摂る	87(10.4)
	健康でない	9(1.1)		週3～4日摂る	68(8.1)
飲酒	ほとんど飲まない	276(33.1)	間食	週1～2日摂る	36(4.3)
	月1～3回	59(7.1)		摂らない	20(2.4)
	週1～2回	97(11.6)		必ず摂る	33(4.1)
	週3～4回	69(8.3)		週5～6日摂る	33(4.1)
	週5～6回	88(10.6)		週3～4日摂る	109(13.5)
運動	毎日	244(29.3)	喫煙	週1～2日摂る	260(32.3)
	している	231(27.7)		摂らない	371(46.0)
	していない	604(72.3)		喫煙	385(46.2)
			禁煙		230(27.6)

2.5 分析方法

統計解析には、SPSS19.0 for Windows を用い、検定は χ^2 検定、信頼性分析をし、信頼性の認められた尺度は尺度ごとに平均値と標準偏差を求め、t検定、一元配置分散分析により比較検討した。有意水準は5%（両側検定）とした。

3 結果

3.1 対象者の属性

属性については、表 1 の通り性別では男性 91.0%(767 人)、女性 9.0%(76 人)であった。年齢別では 40 歳代が最も多く 35.3%(292 人)、次に 50 歳代 33.3%(275 人)、30 歳代 15.5%(128 人)、60 歳代

8.6%(71 人)、30 歳未満 7.4%(61 人)であった。婚姻状態をみた結果配偶者ありが 65.0%、職種では、ドライバーが 58.1%であった。

3.2 生活習慣

喫煙状況についてみた結果、表 1 の通り喫煙者が 46.2%、禁煙者が 27.6%、非喫煙者が 25.9%であった。定期的な運動についてみた結果、運動をしていない者が 72.3%と 7 割以上を占めていた。飲酒についてみた結果、飲まない者が最も多く 33.1%、毎日が 29.3%、週 1～2 回が 11.6%、週 5～6 回が 10.6%、週 3～4 回が 8.3%、月に 1～3 回が 7.1%であった。主観的健康感についてみた結果、まあまあ健康が最も多く 57.2%、どちらでもないが 18.9%、とても健康が 13.8%、あまり健康でないが 9.0%、健康でないが 1.1%であった。睡眠についてみた結果、睡眠の質では、良いが 65.5%（「良い」が 57.8%、「非常に良い」が 7.7%）であり、睡眠時間では不足していたが 56.5%（「やや不足していた」が 47.9%、「かなり不足していた」が 8.6%）であった。食習慣についてみた結果、朝食を必ず摂る者が 47.5%、昼食を必ず摂る者が 61.4%、夕食を必ず摂る者が 74.7%であっ

た。

3.3 食行動

食行動についてみた結果、図1の通り体質に関する認識で最も多かった項目は、水を飲んでも太るほうだ82.6%(「その通り」が69.2%、「そういう傾向がある」が13.4%)であった。同様に空腹感・食動機で最も多かった項目は、外食や出前をとる時に多めに注文してしまう82.0%(「その通り」が50.9%、「そういう傾向がある」が31.1%)であった。代理摂食で多かった項目は、鉢に果物やお菓子を入れて身近に置いてある90.1%(「その通り」が70.4%、「そういう傾向がある」が19.7%)であった。満腹感覚で多かった項目は、食べすぎを他人によく注意される87.1%(「その通り」が61.3%、「そういう傾向がある」が25.8%)であった。食べ方で多かった項目は、よく噛めない87.3%(「その通り」が62.4%、「そういう傾向がある」が24.9%)であった。食事内容で多かった項目は、ファーストフードをよく利用する87.2%(「その通り」が47.1%、「そういう傾向がある」が40.1%)であった。リズム異常で多かった項目は、夜食をとる86.7%(「その通り」が56.7%、「そういう傾向がある」が30.0%)であった。

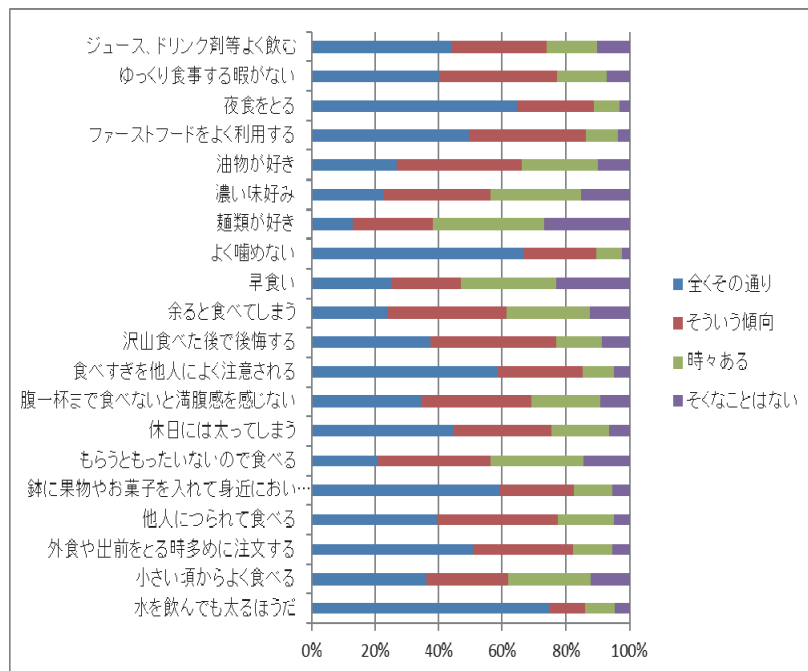


図1.食行動

3.4 ワーク・エンゲイジメント

WEについてみた結果、図2の通り活力で最も多かった項目は、朝に目が覚めるとさあ仕事に行こうという気持ちになる20.3%(「いつも感じる」が5.6%、「とても感じる」が4.4%、「よく感じる」が10.3%)であった。同様に熱意で多かった項目は、仕事に熱心である27.8%(「いつも感じる」が6.4%、「とても感じる」が6.2%、「よく感じる」が15.2%)であった。没頭で多かった項目は、仕事をしているとつい夢中になってしまう17.1%(「いつも感じる」が3.1%、「とても感じる」が5.0%、「よく感じる」が9.0%)であった。

3.5 諸尺度について

(1) 属性別諸尺度

①性別食行動と年齢別食行動

性別食行動についてみた結果、表2-1の通り体質に関する認識($p < .01$)、代理摂食($p < .001$)、満腹感覚($p < .001$)について女性が高値であった。年齢別食行動についてみた結果、表2-1の通り全ての食行動において30歳未満が高値であり年齢ごとに歪みが低値となり60歳代が最も低値であった。

②性別ワーク・エンゲイジメント

と年齢別ワーク・エンゲイジメント

WEにおいては性別の差は認められなかったが、年齢別についてみた結果表2-1の通り、活力($p < .001$)、没頭($p < .05$)において60歳代が高値であった。

③勤務別食行動

勤務形態(正規・非正規)別にみた結果、表2-2の通り満腹感覚($p < .05$)、食べ方($p < .05$)、食事内容($p < .001$)、リズム異常($p < .01$)において正規の者が高値であった。職種(ドライバー、運搬作業、事務・営業、管理職)別にみた結果、体質に関する認識($p < .01$)、代理摂食($p < .001$)、満腹感覚($p < .01$)において事務・営業職が高値であり、リズム異常($p < .01$)においてドライバーが高値であった。

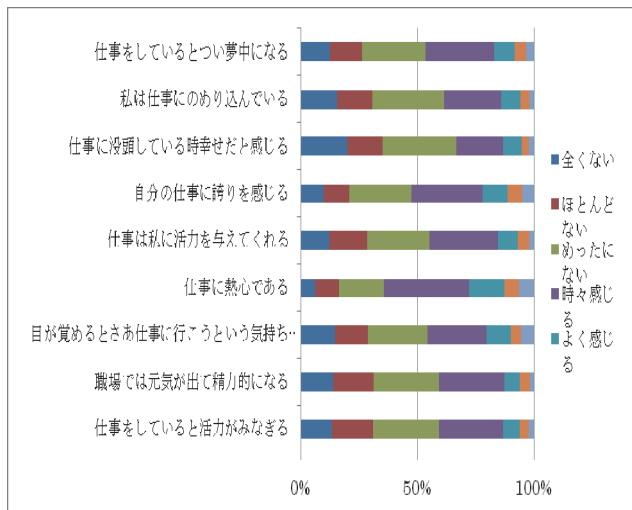


図 2. ワーク・エンゲイジメント

表 2-1. 属性別諸尺度

		性別		年齢別					
		男性	女性	30歳未満	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	
体質に関する認識	n	759	73	60	126	289	272	69	
	平均値	1.97	2.28	2.17	2.05	2.10	1.86	1.83	
	SD	0.83	0.80	0.91	0.84	0.83	0.80	0.82	
	t値orF値	3.11**		4.46**					
空腹感・食動機	n	761	76	60	128	290	273	70	
	平均値	1.76	1.77	1.96	1.94	1.80	1.61	1.61	
	SD	0.79	0.72	0.95	0.86	0.76	0.68	0.81	
	t値orF値	0.11		5.92***					
代理摂食	n	753	76	60	128	286	271	69	
	平均値	1.76	2.35	2.23	1.94	1.87	1.68	1.59	
	SD	0.58	0.67	0.68	0.63	0.62	0.55	0.52	
	t値orF値	7.31***		15.08***					
満腹感覚	n	756	76	58	127	287	273	71	
	平均値	1.86	2.17	2.19	2.09	1.99	1.71	1.57	
	SD	0.69	0.61	0.79	0.67	0.72	0.61	0.63	
	t値orF値	3.77***		16.67***					
食べ方	n	759	76	60	128	290	272	70	
	平均値	1.96	1.78	2.11	1.97	2.01	1.86	1.78	
	SD	0.75	0.77	0.91	0.78	0.73	0.74	0.68	
	t値orF値	1.95		2.87*					
食事内容	n	758	76	60	127	288	272	71	
	平均値	2.11	2.07	2.57	2.18	2.15	2.03	1.69	
	SD	0.62	0.63	0.62	0.64	0.57	0.61	0.55	
	t値orF値	0.57		19.25***					
リズム異常	n	747	75	59	128	284	268	67	
	平均値	1.96	1.86	2.19	2.07	2.05	1.84	1.52	
	SD	0.62	0.53	0.59	0.58	0.63	0.59	0.48	
	t値orF値	1.35		16.35***					
WE活力	n	741	74	57	124	284	268	68	
	平均値	3.26	3.07	2.88	3.13	3.16	3.29	3.88	
	SD	1.31	1.23	1.18	1.32	1.31	1.29	1.26	
	t値orF値	1.2		5.89***					
WE熱意	n	724	70	56	124	276	260	64	
	平均値	3.57	3.81	3.23	3.58	3.57	3.63	3.91	
	SD	1.29	1.16	1.14	1.41	1.29	1.23	1.23	
	t値orF値	1.52		2.24					
WE没頭	n	738	74	57	124	284	266	67	
	平均値	3.15	3.28	2.87	3.12	3.11	3.21	3.57	
	SD	1.29	1.21	1.21	1.39	1.25	1.27	1.31	
	t値orF値	0.79		2.67*					

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

④勤務別ワーク・エンゲイジメント

勤務形態別にみた結果、表 2-2 の通り活力(p<.001)、熱意(p<.01)、没頭(p<.01)において非正規の者が高値であった。職種別にみた結果、活力(p<.05)において運搬作業の者が高値であった。

(2) 生活習慣別諸尺度

①運動の有無別諸尺度

運動の有無別に食行動と WE をみた結果表 3 の通り、食行動の体質に関する認識(p<.05)において運動有りの者が、リズム異常(p<.001)において運動無しの者が高値であった。WE では活力(p<.001)、熱意(p<.001)、没頭(p<.001)において運動有りの者が高値であった。

②食事摂取別諸尺度

食事摂取(朝食、昼食、夕食、間食)別に食行動みた結果表 3 の通り、朝食摂取では空腹感・食動機(p<.01)、リズム異常(p<.001)において摂らない者が高値であった。同様に昼食でも空腹感・食動機(p<.05)、リズム異常(p<.001)、夕食でも体質に関する認識(p<.05)、空腹感・食動機(p<.01)、リズム異常(p<.001)において摂らない者が高値であった。間食ではすべてにおいて摂る者が高値であった。

食事摂取別に WE をみた結果、熱意(p<.05)、没頭(p<.05)において昼食を摂る者が、活力(p<.05)において夕食を摂る者、間食を摂らない者が高値であった。

(3) 食行動とワーク・エンゲイジメント

食行動 3 群(低群・中群・高群)別に WE をみた結果表 4 の通り、活力において体質に関する認識(p<.05)、満腹感覚(p<.05)、リズム異常(p<.05)高群の者が低値であった。

4 考察

4.1 属性と WE

性別の差は認められなかったが、年齢別では活力と没頭において 60 歳代が高値であった。先行研究と同様の結果 10)であったが、年齢と共に個人資源及び仕事の資源が増えるものと推察される。

4.2 生活習慣と WE

運動習慣別にみた結果、WE の全ての項目において運動習慣有りのものが高値であった。先行研究 11)において、運動習慣との関連が認められていたが本

表 2-2.勤務別諸尺度

		朝食		昼食		夕食		間食		運動	
		摂る	摂らない	摂る	摂らない	摂る	摂らない	摂る	摂らない	有り	無し
体質に関する認識	n	392	435	507	321	616	210	430	367	230	595
	平均値	2.01	1.98	1.98	2.01	1.94	2.12	2.07	1.92	2.11	1.95
	SD	0.81	0.85	0.83	0.83	0.81	0.88	0.84	0.82	0.81	0.83
	t値orF値	3.41		0.38		2.49**		2.57**		2.34**	
空腹感・食動機	n	393	439	510	323	620	211	433	369	228	602
	平均値	1.65	1.83	1.71	1.82	1.71	1.91	1.83	1.68	1.74	1.75
	SD	0.72	0.81	0.77	0.78	0.77	0.77	0.78	0.78	0.76	0.78
	t値orF値	3.43***		2.09**		3.21***		2.78***		0.11	
代理摂食	n	389	434	507	317	614	208	427	367	228	594
	平均値	1.85	1.78	1.83	1.78	1.83	1.76	2.01	1.61	1.86	1.79
	SD	0.62	0.61	0.63	0.57	0.62	0.57	0.62	0.54	0.62	0.61
	t値orF値	1.58		1.22		1.36		3.21***		1.42	
満腹感	n	394	433	509	319	617	209	431	366	229	596
	平均値	1.88	1.88	1.88	1.88	1.89	1.86	2.03	1.73	1.95	1.85
	SD	0.69	0.69	0.68	0.71	0.68	0.71	0.69	0.67	0.66	0.70
	t値orF値	3.13		0.1		0.43		3.23***		1.9	
食べ方	n	393	436	510	320	618	210	429	370	228	600
	平均値	1.94	1.91	1.95	1.91	1.92	1.96	2.03	1.84	1.94	1.93
	SD	0.77	0.74	0.75	0.75	0.77	0.71	0.78	0.71	0.75	0.75
	t値orF値	3.58		0.65		0.65		3.53***		0.25	
食事内容	n	394	434	510	319	620	207	429	370	228	599
	平均値	2.06	2.13	2.11	2.10	2.11	2.11	2.23	1.87	2.05	2.12
	SD	0.61	0.63	0.61	0.63	0.63	0.61	0.62	0.61	0.61	0.62
	t値orF値	1.71		0.13		0.03		3.69***		1.47	
リズム異常	n	389	429	505	314	613	204	429	361	230	587
	平均値	1.78	2.08	1.84	2.11	1.88	2.13	2.12	1.75	1.80	2.01
	SD	0.58	0.61	0.61	0.58	0.61	0.58	0.61	0.55	0.59	0.61
	t値orF値	7.29***		6.23***		5.18***		3.05***		4.25***	
WE活力	n	388	421	501	309	607	201	420	359	227	581
	平均値	3.31	3.19	3.31	3.14	3.31	3.05	3.12	3.36	3.54	3.13
	SD	1.28	1.32	1.31	1.29	1.31	1.28	1.27	1.32	1.34	1.27
	t値orF値	1.25		1.74		2.37**		2.55**		4.05***	
WE熱意	n	377	411	489	301	589	199	410	351	217	570
	平均値	3.68	3.52	3.67	3.48	3.64	3.46	3.52	3.68	3.92	3.48
	SD	1.23	1.32	1.26	1.31	1.28	1.28	1.27	1.29	1.34	1.24
	t値orF値	1.68		2.05**		1.69		1.76		4.41***	
WE没頭	n	385	421	499	308	605	200	418	359	226	579
	平均値	3.23	3.12	3.24	3.05	3.21	3.05	3.12	3.21	3.48	3.05
	SD	1.28	1.29	1.28	1.31	1.28	1.32	1.25	1.33	1.34	1.25
	t値orF値	1.12		2.05**		1.38		1.01		4.23***	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

表 3.生活習慣別諸尺度

		朝食		昼食		夕食		間食		運動	
		摂る	摂らない	摂る	摂らない	摂る	摂らない	摂る	摂らない	有り	無し
体質に関する認識	n	392	435	507	321	616	210	430	367	230	595
	平均値	2.01	1.98	1.98	2.01	1.94	2.12	2.07	1.92	2.11	1.95
	SD	0.81	0.85	0.83	0.83	0.81	0.88	0.84	0.82	0.81	0.83
	t値orF値	3.41		0.38		2.49**		2.57**		2.34**	
空腹感・食動機	n	393	439	510	323	620	211	433	369	228	602
	平均値	1.65	1.83	1.71	1.82	1.71	1.91	1.83	1.68	1.74	1.75
	SD	0.72	0.81	0.77	0.78	0.77	0.77	0.78	0.78	0.76	0.78
	t値orF値	3.43***		2.09**		3.21***		2.78***		0.11	
代理摂食	n	389	434	507	317	614	208	427	367	228	594
	平均値	1.85	1.78	1.83	1.78	1.83	1.76	2.01	1.61	1.86	1.79
	SD	0.62	0.61	0.63	0.57	0.62	0.57	0.62	0.54	0.62	0.61
	t値orF値	1.58		1.22		1.36		3.21***		1.42	
満腹感	n	394	433	509	319	617	209	431	366	229	596
	平均値	1.88	1.88	1.88	1.88	1.89	1.86	2.03	1.73	1.95	1.85
	SD	0.69	0.69	0.68	0.71	0.68	0.71	0.69	0.67	0.66	0.70
	t値orF値	3.13		0.1		0.43		3.23***		1.9	
食べ方	n	393	436	510	320	618	210	429	370	228	600
	平均値	1.94	1.91	1.95	1.91	1.92	1.96	2.03	1.84	1.94	1.93
	SD	0.77	0.74	0.75	0.75	0.77	0.71	0.78	0.71	0.75	0.75
	t値orF値	3.58		0.65		0.65		3.53***		0.25	
食事内容	n	394	434	510	319	620	207	429	370	228	599
	平均値	2.06	2.13	2.11	2.10	2.11	2.11	2.23	1.87	2.05	2.12
	SD	0.61	0.63	0.61	0.63	0.63	0.61	0.62	0.61	0.61	0.62
	t値orF値	1.71		0.13		0.03		3.69***		1.47	
リズム異常	n	389	429	505	314	613	204	429	361	230	587
	平均値	1.78	2.08	1.84	2.11	1.88	2.13	2.12	1.75	1.80	2.01
	SD	0.58	0.61	0.61	0.58	0.61	0.58	0.61	0.55	0.59	0.61
	t値orF値	7.29***		6.23***		5.18***		3.05***		4.25***	
WE活力	n	388	421	501	309	607	201	420	359	227	581
	平均値	3.31	3.19	3.31	3.14	3.31	3.05	3.12	3.36	3.54	3.13
	SD	1.28	1.32	1.31	1.29	1.31	1.28	1.27	1.32	1.34	1.27
	t値orF値	1.25		1.74		2.37**		2.55**		4.05***	
WE熱意	n	377	411	489	301	589	199	410	351	217	570
	平均値	3.68	3.52	3.67	3.48	3.64	3.46	3.52	3.68	3.92	3.48
	SD	1.23	1.32	1.26	1.31	1.28	1.28	1.27	1.29	1.34	1.24
	t値orF値	1.68		2.05**		1.69		1.76		4.41***	
WE没頭	n	385	421	499	308	605	200	418	359	226	579
	平均値	3.23	3.12	3.24	3.05	3.21	3.05	3.12	3.21	3.48	3.05
	SD	1.28	1.29	1.28	1.31	1.28	1.32	1.25	1.33	1.34	1.25
	t値orF値	1.12		2.05**		1.38		1.01		4.23***	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

表 4 食行動 3 群別ワーク・エンゲイジメント

		WE活力				WE熱意				WE没頭			
		N	平均値	SD	F値	N	平均値	SD	F値	N	平均値	SD	F値
体質に関する認識	低群	167	3.30	1.44		160	3.63	1.40		167	3.15	1.35	
	中群	212	3.43	1.21	4.64*	208	3.67	1.20	0.68	210	3.33	1.31	2.11
	高群	315	3.09	1.27		309	3.54	1.23		314	3.10	1.25	
空腹感・食動機	低群	267	3.26	1.47		260	3.57	1.47		267	3.13	1.44	
	中群	328	3.28	1.28	0.47	318	3.62	1.20	0.09	325	3.20	1.25	0.27
	高群	219	3.17	1.13		215	3.60	1.17		219	3.15	1.18	
代理摂食	低群	171	3.41	1.34		167	3.66	1.40		171	3.17	1.33	
	中群	304	3.24	1.30	2.41	295	3.61	1.25	0.66	303	3.17	1.29	0.03
	高群	246	3.13	1.23		242	3.52	1.21		245	3.15	1.22	
満腹感	低群	288	3.29	1.38		276	3.57	1.37		287	3.14	1.34	
	中群	249	3.39	1.35	4.51*	246	3.71	1.27	1.67	248	3.21	1.32	0.17
	高群	273	3.06	1.16		268	3.51	1.17		272	3.15	1.22	
食べ方	低群	166	3.29	1.48		163	3.74	1.50		166	3.26	1.46	
	中群	228	3.22	1.27	0.51	217	3.54	1.21	1.78	226	3.16	1.26	0.57
	高群	296	3.17	1.18		291	3.52	1.14		295	3.12	1.20	
食事内容	低群	235	3.30	1.40		228	3.62	1.40		234	3.18	1.39	
	中群	273	3.27	1.27	0.76	264	3.59	1.26	0.08	272	3.14	1.26	0.07
	高群	304	3.17	1.24		299	3.58	1.18		303	3.17	1.23	
リズム異常	低群	317	3.37	1.29		307	3.69	1.26		317	3.26	1.29	
	中群	262	3.24	1.35	3.02*	254	3.62	1.30	2.03	260	3.17	1.35	1.71
	高群	220	3.09	1.21		218	3.47	1.22		220	3.05	1.20	
* p<0.05													

研究でも同様の結果が得られた。また、食事摂取別に見た結果、WE の全ての項目において食事摂取との関連が認められた。小売業の職場においても食事との関連が明らかになっており¹²⁾、食事は栄養を得るだけでなく、家族の憩いの場としてストレス解消や楽しみの機能を有し、生活満足に繋がるものと考ええる。就業時のストレスから回復するための行動や認知はリカバリー経験（Shimazu et al., 2012; Sonnentag, 2003）と言われ、主な方策としての「仕事からの心理的距離」（psychological detachment）が健康やワーク・エンゲイジメントにつながる（Sonnentag & Bayer, 2005; Shimazu et al., 2016）ことが指摘されている。就業中の急性ストレス反応やそれらの体験によって消費された心理社会的資源を元の水準に回復させるための活動として心理的距離、リラクセス、熟達、コントロールの 4 種類があげられている¹³⁾。仕事以外の余暇時間の使い方として、長期休暇よりも、週末や帰宅後の過ごし方のように、短期間・短周期で繰り返される余暇の影響を検討することが重要なこと（De Bloom, 2009; De Jonge, Shimazu, & Dollard, 2018）が指摘されているが、生活習慣としての運動や食事の重要性が示唆されたものと考ええる。

4.3 食行動と WE

食行動 3 群別にみた結果、食行動の歪みの高い者の活力が低値であった。食事や体質に関する認識は、リカバリー経験の時間のコントロールに関連しているものと思われる。食行動の改善により WE を高める可能性が示唆されたものと考ええる。

引用文献

- 1) 島津明人：職業性ストレスとワーク・エンゲイジメント，ストレス科学研究，25，1-6，2010
- 2) Schaufeli, Wilmar B. and Bakker, Arnold B.: Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-sample Study, Journal of Organizational Behavior, 25, 3 293-315, 2004
- 3) 島津明人：ワーク・エンゲイジメントに注目した個人と組織の活性化，日本職業・災害医学会会誌 JJOMT Vol. 63, No. 4, 205—209, 2015
- 4) 厚生労働省「平成 29 年定期健康診断実施結果（業種別）」
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/toukei.html
- 5) 厚生労働省『平成 30 年度「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」まとめ』

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05400.html

- 6) 島津明人: 労働生産性の向上に寄与する健康増進手法の開発に関する研究, 厚生労働省厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業平成 28 年度報告書,1-114,2017
- 7) 坂田利家:肥満症治療マニュアル,医歯薬出版株式会社,29-38,1996
- 8) 島津明人:ワーク・エンゲイジメント,労働調査会,68,2014
- 9) 土井由利子,箕輪眞澄,内山真,大川匡子:ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成,精神科治療学,13(6),755-63,1998
- 10) 伊藤恭子・河野啓子・畑中純子・後藤由紀:A グループ病院における夜勤・交代勤務に従事する看護師のワーク・エンゲイジメントに影響する要因,四日市看護医療大学紀要,11(1),2018
- 11) 宮崎亜紀子・村上真・鈴木陽介・岩本隆:勤労者のエンゲイジメントに関連する要因についての予備的分析,経営情報学会 PACIS2018 主催記念特別全国研究発表大会集,138-141,2018
- 12) 黒谷万美子・中出美代・清水美代子:食行動とワーク・エンゲイジメント,愛知学泉大学紀要,1(2),9-15,2019
- 13) 島津明人:ワーク・エンゲイジメント,労働調査会,125-126,2014

安達内美子・北川元二・足立己幸:中高年勤労者のための特定保健指導における食生活指針に関する行動変容段階の利用可能性,名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報,5,17-31,2012

参考文献

- Wilmar B.Schaufeli, Pieter Dijkstra:ワーク・エンゲイジメント入門,星和書店,2012
- Arnold B.Bakker, Michael P. Leiter:ワーク・エンゲイジメント,星和書店,2014
- 阪井万裕・成瀬昂・酒井いずみ・有本梓・村嶋幸代:看護師のワーク・エンゲイジメントに関する文献レビュー,日本看護科学会誌,32(4),71-78,2012
- 島津明人:ポジティブメンタルヘルスとワーク・エンゲイジメント,総合健診,43(2),22-27,2016
- 島津明人:職業性ストレスとワーク・エンゲイジメント,ストレス科学研究,25,1-6,2010
- 石塚真美・三木明子:病院看護師における仕事の資源・個人資源とワーク・エンゲイジメントとの関連,日本産業看護学会誌,3(1),1-7,2016
- 若林恭子・武藤志真子・神戸絹代・石川元康:男性勤労者の肥満の背後にあるストレスと食行動との関連,日本健康学会誌,84(1),12-23,2018
- 設楽紗英子・新井邦二郎:職場の対人ストレス過程におけるワーク・エンゲイジメントの検討,経営行動科学,22(3), 223-231,2009